



Mês:	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
23 2 FEIRA Dia	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Sopa de Couve-lombarda <b>PRATO:</b> Costeleta grelhada com molho verde e batata cozida <b>VEGETAIS:</b> Alface, cebola e tomate <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>PÃO:</b> 1 pão de centeio <b>DIETA:</b> Costeleta grelhada com batata cozida e salada	Pão, Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	<b>SOPA:</b> Sopa de Feijão-verde <b>PRATO:</b> Maruca assada + Feijão-verde salteado <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
24 3 FEIRA Dia	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Sopa de Couve-coração <b>PRATO:</b> Salada de feijão-frade com atum e arroz branco <b>VEGETAIS:</b> Incorporado no prato <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>PÃO:</b> 1 Pão de centeio <b>DIETA:</b> Salada de feijão-frade com atum e arroz branco	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	<b>SOPA:</b> Creme de Abobora <b>PRATO:</b> Frango assado + alface e tomate <b>SOBREMESA:</b> Maça cozida	Chá/Leite e bolachas
25 4 FEIRA Dia	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Sopa de Feijão-verde <b>PRATO:</b> Massa à lavrador <b>VEGETAIS:</b> Incorporado no prato <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>PÃO:</b> 1 Pão de centeio <b>DIETA:</b> Massa de frango e legumes cozidos	Pão/Bolachas Maria Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	<b>SOPA:</b> Sopa de Feijão-verde <b>PRATO:</b> Abrótea assada + Couve lombarda salteada <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
26 5 FEIRA Dia	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ "Nestum" /Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Sopa de Couve-lombarda <b>PRATO:</b> Filetes de pescada no forno com salada russa <b>VEGETAIS:</b> Incorporado no prato <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>PÃO:</b> 1 Pão de Centeio <b>DIETA:</b> Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	<b>SOPA:</b> Sopa de Brócolos <b>PRATO:</b> Vitela estufada com ervilhas e cogumelos <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
27 6 FEIRA Dia	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Sopa de Feijão-verde <b>PRATO:</b> Feijoada à portuguesa <b>VEGETAIS:</b> Incorporado no prato <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>PÃO:</b> 1 Pão de Centeio <b>DIETA:</b> Arroz de frango com couve-lombarda salteada	Pão, Leite, cevada, chá, iogurte, manteiga, marmelada e queijo	<b>SOPA:</b> Sopa de couve-coração <b>PRATO:</b> Douradinhos no forno + Alface, cebola, tomate e cenoura <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
28 Sábado Dia	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Creme de couve-coração <b>PRATO:</b> Red fish no forno com batata assada <b>VEGETAIS:</b> Alface, tomate e cebola <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>PÃO:</b> 1 Pão de Centeio <b>DIETA:</b> Red fish cozido com batata cozida e legumes cozidos	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	<b>SOPA:</b> Sopa de Feijão-verde <b>PRATO:</b> Bifanas + Alface, cebola e tomate <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
29 Domingo Dia	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Canja <b>PRATO:</b> Frango assado com arroz do forno e batata assada <b>VEGETAIS:</b> Alface, cebola e tomate <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>PÃO:</b> 1 Pão de centeio <b>DIETA:</b> Frango assado com arroz branco e salada	Pão, Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	<b>SOPA:</b> Sopa de Repolho <b>PRATO:</b> Pastelão de bacalhau + Alface, cenoura e cebola <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas

**Observações:** A sopa para os utentes com sonda nasogástrica ou de dieta branda é confeccionada com as quantidades recomendadas de carne e peixe, bem como batata e legumes variados